

Hindbær-hvedebar (vegan)



15 min. 160 kcal SteviaSweet Crystal

Fremgangsmåde

Opvarm ovnen til 200 °C. Læg bagepapir i en lille ovnform (20 x 30 cm). Hæld alle ingredienser på nær hindbær og havregryn i skålen af en køkkenmaskine og purér til en ensartet masse. Bland forsigtigt hindbærene i. Hæld blandingen i formen og tryk havregrynene fast på overfladen. Bag i ovnen i 20-25 minutter eller indtil havregrynene er gyldenbrune.

Sæt barrene på køl i køleskabet, inden de skæres.

Ingredienser til 14 portioner

200 g	Cashewkerner
50 g	Kokosmel
3 (250 g)	modne bananer
100 g	tørrede dadler
1/2 tsk	malet vanilje
1/2 tsk	Bagepulver
2 tsk	SteviaSweet Crystal
125 g	Hindbær
20 g	Havregryn

Næringsværdi per portion

160	kcal
672	kJ
6	g Protein
18	g Kulhydrater
9	g Fedt